



“AT KENDE  
DIT VÆRD ER  
AFGØRENDE FOR  
HVORDAN DU  
BÆRER DIG SELV  
GENNEM LIVET”  
- Neela -

## HVAD ER DU VÆRD - HVIS DU SKAL VÆRE HELT ÆRLIG?

Vil det være ok, hvis du resten af livet skal:

- leve med den indre kritiker, du aldrig kan stille tilfreds?
- fokusere på dine svagheder og mangler i stedet for på dine styrker og ressourcer?
- have svært ved at tage imod ros, anerkendelse, kærlighed eller omsorg - fordi du ikke tror på, at det er sandt?
- slå dig selv i hovedet med de fejl, du har begået igen og igen, i stedet for at betragte dem som episoder med vigtig læring?
- stille gigantiske krav til dig selv?
- ikke at kunne mærke dine grænser eller have svært ved at sige fra?

## ER DU MERE VÆRD END DET?

Ønsker du at skabe en forandring, så du ikke skal nøjes med et liv, begrænset af et dårligt selvværd?

I dette gruppeterapiforløb vil vi gennem oplæg, gruppearbejde, individuelle øvelser og samtaler arbejde med selvværd. Du vil lære, hvad der begrænser dig, og hvad du kan gøre ved det. Sammen med dig laver vi en konkret plan for, hvordan du kan arbejde videre efter gruppeforløbet.

**Tidspunkt:** onsdage kl. 9-11 d. 5/9, 12/9, 19/9, 3/10 & 17/10/2018

**Sted:** Sjæleboderne 2, 3. sal th, 1122 Kbh K

**Pris:** kr. 4000,- inkl. 10 timers terapi og fuld forplejning (kaffe/te, frugt & snacks)

**Antal:** max. 8 deltagere


Du er velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål eller ønsker at booke din plads på gruppeforløbet.

**Psykologerne Neela Maria Sris & Helena Kisic**

[www.encounter.dk](http://www.encounter.dk)

[kontakt@encounter.dk](mailto:kontakt@encounter.dk)

+45 70602021



“SELVVÆRD ER EN  
FORANDERLIG  
STØRRELSE. DERFOR  
KAN VI GENNEM  
LIVET PÅVIRKE DEN  
MÅDE, VI ANSKUER  
OS SELV PÅ”  
- Helena-